АСТ издательство

быстро, вкусно, просто

200 оригинальных салатов за 5 минут

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В книге представлены рецепты приготовления разнообразных оригинальных салатов из мяса, рыбы, морепродуктов, сыра, творога, овощей и фруктов. Теперь вкусные и быстрые салаты не только дополнят ваше меню, но и будут постоянно на вашем столе.

Для широкого круга читателей.

- Дарья Костина
  - Фантазируйте!
  - Салаты овощные
  - Салаты из рыбы и морепродуктов
  - Салаты из сыра и творога
  - Салаты мясные
  - Салаты фруктовые
  - Салаты витаминные

Дарья Костина
200 оригинальных салатов за 5 минут

Фантазируйте!

Стремитесь к тому, чтобы вкусные салаты не только дополняли ваше меню, но также были постоянными спутниками основных блюд на вашем столе.

Существуют салаты, которые можно готовить круглый год, а есть сезонные, и просто невозможно перечислить все продукты, из которых можно готовить салаты.

Каким бы ни был салат: сложным, праздничным или самым простым, приготовленным на скорую руку, он обязательно должен присутствовать в рационе питания. Хорошо приготовленный салат — это настоящий деликатес! В салатах преимущественно используют сырые и вареные овощи и фрукты, полезно добавлять в салаты клюкву, алычу, виноград.

• Чтобы придать салату пикантный, неповторимый вкус, не следует пренебрегать пряностями, приправами и специями.

• Не стоит заправлять приготовленный салат за 2–3 часа до подачи на стол, так как он потеряет свои вкусовые качества и витамины (даже, если хранится в холодильнике).

• Солить и заправлять салат лучше всего непосредственно перед подачей на стол.

Будьте оригинальны! И здесь вовсе не обязательно придумывать какие-либо новые интересные рецепты. Достаточно всего лишь проявить немного выдумки и смекалки. Например, почему бы не подать салат, уже не раз готовившийся и пользующий неизменным успехом, в нестандартном виде? Все привыкли, что салаты разложены на блюда или в салатницы? Отойдите от традиции. Поджарьте кусочки белого хлеба таким образом, чтобы одна сторона осталась мягкой. Сверху положите порцию салата и украсьте зеленью. Можно салат превратить в бутерброд: намажьте кусок свежего хлеба маслом, а на него положите салат. Такие бутерброды обычно делают большими, а едят их при помощи вилки и ножа. Так же будет весьма неординарно, если салатом нафаршировать

свежие овощи, или уложить его в корзиночку из свежего хлеба или песочного теста. Проявите побольше кулинарной фантазии — и приятного вам аппетита!

Салаты овощные

Из моркови с зеленым горошком, лимоном и маслинами

2 моркови, 1 свекла,1/4 банки зеленого горошка, 30 г зеленого лука, 20 г маслин, 12 лимона, укроп, растительное масло, соль.

Молодую сладкую морковь и свеклу натереть на крупной терке. Добавить мелко нарезанный зеленый лук и горошек, маслины, зелень (желательно укроп). Посолить. Разложить по краю блюда тонко нарезанный лимон. Салат заправить растительным маслом.

Из свежей капусты и слив

1/4 кочана капусты, морковь, 20 г зеленого лука, 40 г слив, растительное масло, зелень, соль.

Свежую капусту нашинковать соломкой, затем потереть с солью, чтобы пустила сок, добавить морковь, натертую на крупной терке соломкой, и мелко нарезанные сливы. Добавить зелень. Растительное масло по желанию.

Из капусты с огурцами и маслинами

500 г капусты, 2 свежих огурца, 50 г укропа, 20 г маслин.

Капусту тонко нашинковать, перетереть с солью до появления сока, смешать с нарезанными огурцами и укропом, рядом положить маслины. Салат залить салатной заправкой.

Из моркови с цветной капустой и грейпфрутом

750 г моркови, 120 г цветной капусты, 12 грейпфрута, растительное масло, петрушка, лимонный сок.

Морковь очистить, натереть на мелкой терке, посолить по вкусу, добавить мелко нарезанную петрушку, сок лимона, растительное масло. Цветную капусту отварить в подсоленной воде, предварительно разобрав на кочешки, затем охладить, заправить лимонным соком, растительным маслом и посыпать черным перцем. Капусту уложить в салатник горкой и украсить морковью и мелко нарезанными кусочками грейпфрута.

Из свеклы и орехов

500 г свеклы, 100 г грецких орехов, зелень кинзы, чеснок, майонез, молотый перец.

Свеклу отварить, очистить и нашинковать или натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанные грецкие орехи, чеснок. Посолить и заправить майонезом. Сверху салат можно посыпать зеленью кинзы.

Из свеклы и соленых огурцов

1 свекла, 1 свежий (или соленый) огурец, 50 г зеленого лука, 2 зубчика чеснока, укроп, растительное масло, соль.

Свеклу отварить в кожице, затем очистить. Отварную свеклу натереть на крупной терке, мелко нарезать зеленый лук, полить растительным маслом. Чеснок, укроп и свежие или соленые огурцы натереть на терке. Добавить соль, все перемешать.

Из зеленого горошка с орехами и гранатом

1 банка зеленого горошка, 2 ст. ложки толченых орехов, 2–3 помидора, 1–2 огурца, 1 гранат, зеленый лук, укроп, чеснок, лимонный сок, растительное масло.

К зеленому горошку добавить помидоры, огурцы, лук, укроп, чеснок, зерна граната и все заправить соусом.

Соус: орехи растереть, добавляя к ним небольшими порциями растительное масло, тщательно перемешивать до получения однородной массы; добавить лимонный сок.

Из квашеной капусты с картофелем

200 г квашеной капусты, 2 отваренные в мундире картофелины, 1 луковица, сахар, перец душистый, соль.

Квашеную капусту нашинковать. Вареный картофель нарезать соломкой. Репчатый лук тонко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, выложить в салатник и заправить растительным маслом.

Из свежих овощей

500 г сырой свеклы, 100 г моркови, 100 г репчатого (или зеленого) лука, 3 ст. ложки зеленого горошка, 80 мл растительного масла, 3 зубчика измельченного чеснока, молотый перец.

Натереть на мелкой терке сырую свеклу, морковь. Добавить мелко нарезанный репчатый или зеленый лук, зеленый горошек.

Можно в салат положить мелко нашинкованный чеснок, посолить и заправить растительным маслом.

Из шпината и орехов

200 г молодого шпината, 2 свежих огурца, 2 свежих помидора, 50 г любых орехов, 100–120 г зеленого лука, 2 яйца, 12 стакана майонеза, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.

Подготовленный шпинат нарезать соломкой. Огурцы, помидоры нарезать тонкими ломтиками, сваренные вкрутую яйца нашинковать. Все продукты смешать, добавить нашинкованный зеленый лук и заправить майонезом со сметаной.

Этот салат можно приготовить и другим способом: шпинат и зеленый лук смешать, заправить майонезом, положить горкой в салатник, а вокруг аккуратно разложить нарезанные кружками остальные овощи и яйца. Полить все майонезом и сметаной, посыпать зеленью.

Из фасоли и картофеля

300 г фасоли, 2–3 картофелины, 1 луковица, растительное масло, лимонный сок, петрушка или сельдерей.

Фасоль отварить, соединить с нашинкованным отварным картофелем, репчатым луком и посолить. Уложить в салатник, посыпать рубленой зеленью и полить растительным маслом, смешанным с лимонным соком.

Из фасоли, моркови и айвы

400 г фасоли, 1 морковь, 2 луковицы, 1 айва, 1 корень петрушки, заправка.

Предварительно замоченные в течение 5–6 часов зерна фасоли отварить и посолить. Отвар слить, а фасоль смешать с мелко нашинкованной петрушкой, морковью, айвой и луком. Салат заправить солью, растительным маслом и лимонным

соком.

Из картофеля с грибами и солеными огурцами

5–6 вареных картофелин, 1 стакан соленых или маринованных грибов, 1 луковица, 2 соленых огурца или 1 стакан квашеной капусты, 1 стакан майонеза или сметаны, зелень петрушки, зелень укропа, соль по вкусу.

Вареный картофель, грибы нарезать тонкими ломтиками, лук нашинковать, добавить соленые огурцы, нарезанные ломтиками, мелко порубленный укроп, все хорошо перемешать и заправить майонезом или сметаной. Выложить горкой в салатник, украсить зеленью петрушки.

Из картофеля острый

500 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки гранатового сока, зелень петрушки, укроп, красный перец и соль по вкусу.

Картофель сварить, очистить от кожуры и нарезать кружочками. Положить его в салатницу, посыпать солью, толченым красным перцем, добавить нарезанный кольцами репчатый лук и влить свежевыжатый гранатовый сок. Все хорошо перемешать, украсить зеленью петрушки и укропа.

Из помидоров с сыром и оливками

7 спелых помидоров, 100–150 г домашнего сыра, 5–6 оливок без косточек, 1 ст. ложка измельченных грецких орехов, 3–4 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка измельченного базилика.

Сыр нарезать небольшими кубиками. Оливки нарезать соломкой. Помидоры вымыть и нарезать кусочками, соединить с сыром, оливками и грецкими орехами, заправить майонезом и перемешать. Полученный салат выложить горкой в салатник, посыпать базиликом, украсить орехами, половинками оливок и подать на стол.

Из помидоров с сыром и ветчиной

2 помидора, 300 г домашнего сыра, 6-10 листьев салата

разных сортов, 50 г нежирной ветчины, 2–3 веточки базилика, 1 ч. ложка лимонного сока, 2–3 ст. ложки оливкового

Помидоры вымыть, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками. Сыр нарезать так же. Листья салата и базилик порвать руками. Ветчину нарезать тонкими ломтиками и тоже порвать.

Подготовленные продукты сложить в миску, перемешать, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом и еще раз перемешать. Готовый салат выложить горкой в салатник и подать на стол, украсив ломтиками помидора.

Из горошка и огурцов

500 г зеленого горошка, 2 свежих огурца, 2 яйца, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки уксуса, зелень петрушки и укропа.

Зеленый горошек отварить, откинуть на дуршлаг и дать остыть. Огурцы очистить, нарезать кружочками, смешать с горошком и мелко нарезанной зеленью.

Салат посолить по вкусу, заправить уксусом и растительным маслом. Еще раз все перемешать и выложить на середину блюда. Вокруг обложить кружочками помидоров, а сверху посыпать мелко нарубленными яйцами.

Из фасоли с яблоками и красной свеклой

1 стакан фасоли, 2 яблока, 1 свекла (средней величины), 3 ст. ложки растительного масла, 2–3 ст. ложки уксуса, черный перец, соль.

Фасоль отварить, отцедить и дать остыть. Свеклу отварить, очистить и нарезать кубиками. Яблоки очистить и нарезать мелкими кубиками. Продукты смешать и заправить смесью из растительного масла и уксуса, посолить, поперчить по вкусу.

Из картофеля с чесноком

0,5 кг картофеля, 5–6 зубчиков чеснока, 2–3 ст. ложки растительного масла, 2–3 ст. ложки уксуса, зелень петрушки.

Картофель очистить, нарезать кубиками и опустить в кипящую подсоленную воду. Варить на умеренном огне и следить при этом, чтобы картофель не разварился. Отцедить, выложить на

тарелку и обильно посыпать зеленью. Отдельно подать соус из толченого чеснока, уксуса и растительного масла.

Из картофеля с кукурузой

4 картофелины, 600 г кукурузы, 50 г зеленого лука, 4 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки уксуса, сахар, перец, соль.

Вареный картофель нарезать, кукурузу сварить, перемешать с картофелем, заправить растительным маслом, уксусом, солью, сахаром, перцем. Посыпать зеленым луком.

Из картофеля, яблок и сельдерея

4 картофелины, 1 корень сельдерея, 2 яблока, 2 помидора, 150 г сметаны, лимон, зелень укропа или петрушки, соль.

Картофель и сельдерей отварить. Все продукты нарезать, перемешать, сбрызнуть соком лимона, посолить, залить сметаной. Посыпать зеленью.

Из картофеля и шампиньонов

500 г картофеля, 300 г шампиньонов, 1 луковица, 150 г зеленого горошка, 1 банка майонеза, зелень петрушки.

К отварному картофелю, нарезанному мелкими кубиками, добавить мелко нарезанные отваренные шампиньоны, репчатый лук и консервированный зеленый горошек.

Из цветной капусты и кабачков

500 г цветной капусты, 1 средний кабачок, 200 г майонеза, сахар, соль.

Капусту отварить до готовности, разделить на соцветия. Кабачок очистить от кожи и семян, нарезать кубиками и, опустив в подсоленный кипяток, варить до готовности. Подсушить и перемешать с вареной капустой, посолить. Залить майонезом, смешанным с сахаром.

Разновидность заправки: пареный чеснок отцедить и смешать с отцеженным через марлю кислым молоком, добавить растительное масло, укроп и соль.

Из цветной капусты

500 г цветной капусты, 2 соленых огурца, 100 г майонеза (или 2 ст. ложки уксуса и 3 ст. ложки растительного масла).

Кочан капусты разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде, отцедить, уложить на тарелку и посыпать сверху мелко нарубленными солеными огурцами. Можно добавить несколько маслин. Залить майонезом.

Из баклажанов и помидоров

500 г баклажанов, 400 г помидоров, 2 головки репчатого лука, 1–2 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка уксуса, зелень петрушки и укропа, перец, соль.

Очищенные баклажаны нарезать ломтиками, отварить, отцедить, добавить нарезанные дольками помидоры, нашинкованный лук, растительное масло, уксус. Посолить, поперчить по вкусу, украсить зеленью. 1 2

Из цветной капусты с яблоками и виноградом

200 г цветной капусты, 1 помидор, 1 огурец, 1 яблоко, 4–5 ст. ложек зеленого консервированного горошка, 100 г винограда, 1/2 стакана сметаны.

Цветную капусту отварить и разобрать на мелкие соцветия. Подготовленные яблоки, огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками. Все овощи соединить вместе, добавить зеленый горошек, виноград без косточек, все осторожно перемешать. При подаче полить сметаной и посыпать мелконарезанной зеленью петрушки или укропа.

Из перца с картофелем

1 банка маринованного перца, 1 кг картофеля, 1/2 стакана молока, 4 ст. ложки растительного масла, черный перец.

Картофель отварить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Залить свежим молоком и растительным маслом, посолить по вкусу и обильно посыпать черным молотым перцем. Смесь тщательно перемешать и дать ей постоять в холодном месте в течение двух-трех часов. Приготовленным салатом начинить предварительно вымытые и обсушенные стручки перца.

Из кукурузы с овощами

200 г кукурузы в початках или 150 г консервированной, 2 свежих помидора, 2 огурца, 50 г цветной капусты, 20 г зеленого салата, 2 ст. ложки сметаны, укроп, перец, соль.

От отваренных и охлажденных початков кукурузы отделить зерна (или взять консервированную кукурузу). Добавить мелкие отваренные в подсоленной воде и охлажденные соцветия цветной капусты, нарезанные ломтиками свежие огурцы и помидоры. Все, осторожно перемешивая, заправить сметаной, добавить соль и молотый перец. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Из кукурузы с морковью

200 г кукурузы в початках или 100 г консервированной, 2–3 моркови, 2 помидора, 100 г зеленого салата, 2 ст. ложки растительного масла, зелень, соль.

От отваренных и охлажденных початков кукурузы отделить зерна (или взять консервированную кукурузу).

Добавить отваренную и нарезанную мелкими кубиками морковь, посолить и уложить горкой в салатницу. Вокруг разместить ломтики помидоров, кубики или кружочки моркови, украсить по бокам листьями зеленого салата и зеленью, полить растительным маслом.

Салаты из рыбы и морепродуктов

Из рыбы с рисом

200 г рыбы, 2 ст. ложки риса, 3 головки репчатого лука, 150 г зеленого салата, 3 яйца, 5 ст. ложек майонеза, соль, специи.

Филе отварить и нарезать ровными кусочками. Лук нарезать кольцами и залить кипятком, чтобы не было горечи. Через 1–2 минуты воду слить, а лук охладить. Рыбу смешать с луком, отваренным рисом, мелко нарезанными яйцами и зеленым салатом, заправить майонезом и хорошо перемешать. Выложить в салатницу горкой и украсить ломтиками рыбы, кружочками яиц, листиками салата.

Из рыбы, картофеля и зеленого салата

200 г трески или хека, 4–5 картофелин, 2 огурца, 100 г зеленого салата, 150 г майонеза, зелень укропа или петрушки, соль.

Рыбу сварить, отделить от костей и нарезать кусочками, картофель и огурцы — ломтиками, листья салата — на 3–4 части. Перемешать, посолить, добавить майонез, украсить 1 2 зеленью и дольками огурца.

Из трески с хреном

250 г филе трески, 4–5 картофелин, 2 огурца, 100 г хрена,/ стакана майонеза, 2 ч. ложки уксуса, 50 г зеленого лука.

Сваренную холодную треску нарезать кусочками. Очищенный картофель и огурцы нарезать ломтиками. В миску положить натертый хрен, добавить соус майонез, соль, уксус, смешать с нарезанной рыбой, картофелем, огурцами и переложить в салатницу. Салат украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком, натертым хреном и ветками зелени петрушки.

Из рыбы, яиц и моркови

• 500 г рыбы, 3 яйца, 3 головки репчатого лука, 2 моркови, 3 ст. ложки сливочного масла, перец, соль.

Отварную рыбу и сваренные вкрутую яйца мелко нарубить.

Лук и морковь обжарить в сливочном масле. Все компоненты перемешать, посолить, поперчить и заправить жиром, в котором жарились овощи.

Из сельди с маринованными грибами

• 1 сельдь, 3–4 картофелины, 100 г соленых или маринованных грибов, 1–2 огурца, 1–2 головки репчатого лука, зеленый лук, 1/2 стакана салатной заправки, соль.

Картофель отварить. Все овощи нарезать ломтиками, сельдь — кусочками, посолить, полить салатной заправкой. 1 2 Украсить грибами и зеленым луком.

Из хека с картофелем и яйцами

• 400 г рыбы, 3–4 картофелины, 1 огурец, 3 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, 1/2 банки майонеза, соль, сахар и специи по вкусу.

Отварную рыбу (филе) нарезать кусочками, залить маринадом из уксуса, растительного масла, сахара, соли и поставить на один час в холодильник. Отварной картофель, соленый или маринованный огурец, крутые яйца нарезать тонкими ломтиками. Вынуть рыбу из маринада, заправить майонезом, выложить на середину салатницы на слой овощей, заправленных майонезом, украсить листиками зеленого салата и дольками крутого яйца. Для этого салата можно использовать и натуральные рыбные консервы.

Из судака, картофеля и маринованного перца

• 300 г судака, 2 картофелины, 1 огурец, маринованный перец, 150 г майонеза, соль.

Рыбу отварить, филе нарезать небольшими кусочками, отварной картофель и остальные продукты — соломкой. Все перемешать, заправить солью и майонезом.

Вместо маринованного можно использовать свежий перец, предварительно испеченный в духовке. В этом случае добавить сахар и лимонный сок.

Из рыбы, помидоров со сметаной

• 200 г рыбного филе (морского окуня, трески, хека), 2 картофелины, 3 помидора, 20 г салата, 80 г зеленого лука, 4 ст. ложки сметаны.

Филе рыбы припустить и охладить. Отварной картофель, помидоры, салат нарезать кусочками, лук нашинковать. Продукты перемешать и заправить сметаной. Украсить рыбой, помидором и листьями салата.

Из трески с фасолью

• 1 банка консервированной в масле трески, 1 стакан красной фасоли, 3 яблока, 1 маленькая луковица, 1 корень сельдерея, 1 сладкий зеленый перец для украшения, 2–3 ст. ложки лимонного сока, 3–4 ст. ложки растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.

Фасоль замочить на ночь в холодной воде, потом слить, залить новой водой и сварить до мягкости, после чего слить и остудить. Очищенный лук мелко нашинковать. Треску вынуть из масла, удалить кости и порезать небольшими кусочками. Корень сельдерея почистить, ополоснуть и нарезать кубиками. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и нарезать мелкими кубиками или натереть на крупной терке. Подготовленные продукты перемешать, полить растительным маслом и поместить на 1 час в холодильник.

Сладкий перец очистить от семян, промыть и нарезать кружочками. Готовый салат еще раз перемешать, выложить в салатник, украсить сладким перцем и подать.

Из камбалы с майонезом

• 1,5 кг рыбы, 5 картофелин, 3 яйца, 2 банки майонеза, соль по вкусу.

Отварить рыбу в подсоленной воде и охладить в бульоне. Вынуть, дать стечь отвару. Отделить мякоть от костей и кожицы. Вареный картофель нарезать крупными дольками, залить майонезом и выложить на блюдо. Сверху положить кусочки рыбы и снова залить майонезом. Гарнировать вареными яйцами.

Из раков, зеленого горошка и картофеля

• 1–2 рака, 150 г зеленого горошка, 150 г огурцов, 100 г

картофеля, 2 корня сельдерея, 1 яблоко, 50 г майонеза, зеленый салат, сахар, соль.

Картофель отварить в кожуре и очистить. Яблоко и сельдерей крупно натереть. Остальные овощи и мякоть вареных раков мелко нарезать, перемешать, добавить зеленый горошек. Заправить майонезом, сахаром, солью. Украсить листьями зеленого салата.

Из осетрины с помидорами и яблоком

• 300 г осетрины, 3–4 картофелины, 2 огурца, 1 яблоко, 2 помидора, зеленый салат, 1 вареное яйцо, 200 г майонеза, соль.

Картофель и осетрину отварить. Овощи и рыбу мелко нарезать, посолить, перемешать и заправить майонезом. Перед подачей к столу добавить нарезанное яблоко. Украсить 1 2 зеленым салатом и яйцом.

Из сельди и яиц с луком

• 2 сельди, 3 яйца, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка маргарина, / ч. ложки сахара, зелень укропа, горчица, соль.

Сельдь вымочить, филе нарезать кубиками. Лук нарезать и обжарить на маргарине. Яйца взбить вместе с уксусом и этой смесью залить лук (яйца должны свернуться), приправить горчицей и сахаром, посолить. Сельдь выложить в остывший соус. Украсить зеленью и вареным яйцом.

Из копченой сельди с овощами

• 1 копченая сельдь, 4–5 картофелин, 1–2 огурца, 1–2 помидора, 100 г зеленого лука, 1 стакан салатной заправки, зеленый салат, зелень петрушки, соль.

Картофель отварить. Сельдь очистить и вынуть кости. Сельдь и овощи, кроме зеленого салата, мелко нарезать, перемешать, посолить и заправить салатной заправкой. Украсить листьями салата и посыпать зеленью.

Из копченых сардин с огурцами и луком

• 2 сардины горячего копчения, 200 г зеленого салата, 3 огурца,

50 г зеленого лука, 4 ст. ложки майонеза, зелень петрушки или укропа, соль.

Овощи нарезать и смешать с майонезом, посолить. С сардин снять кожу, вынуть кости, нарезать, добавить в салат перед подачей к столу. Посыпать зеленью.

Из кильки, моркови и картофеля

• 300 г соленой или маринованной кильки, 5 картофелин, 2 огурца, 2 моркови, 1 ст. ложка нарезанного зеленого лука, 2 ст. ложки зеленого горошка, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка горчицы, зелень, соль.

Отварной картофель нарезать ломтиками, зеленый лук — кусочками, соленые огурцы и лук репчатый — полукружиями. Добавить разделанную кильку, зеленый горошек и хорошо перемешать, заправить сметаной с горчицей. Выложить 1 2 горкой в салатницу и украсить зеленью и огурцами.

Из копченой рыбы и яблок

• 0,5 кг копченой рыбы, 2 сладких яблока, 5 вареных яиц, 1 авокадо, 1 пучок салата, 1/2 стакана майонеза, сок 1 лимона и 1 апельсина, 1 зубок чеснока, молотый белый перец по вкусу.

Копченую рыбу разделать на филе и порезать на мелкие кусочки. Листья салата промыть, обсушить и порвать руками на небольшие кусочки. Сваренные вкрутую яйца нашинковать тонкими полосками. Яблоки вымыть, очистить от сердцевины и порезать соломкой или ломтиками. Авокадо почистить, удалить косточку, а мякоть порезать на небольшие кусочки. Дно глубокого блюда покрыть листьями салата и выложить на них поочередно слоями яйца, яблоки и авокадо, покрывая каждый слой копченой рыбой. Приготовить заправку: майонез соединить с лимонным и апельсиновым соком, добавить белый перец и измельченный чеснок и хорошо перемешать. Полученной смесью залить салат, дать ему постоять около получаса в холодильнике и подать на стол.

Из семги с морковью и зеленью

• 400 г филе семги, 5 шт. моркови, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 луковица, 1/2

стакана майонеза, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 4 ст. ложки растительного масла.

Филе семги промыть под холодной проточной водой, обсушить кулинарными салфетками, посолить, обвалять в муке и обжарить в разогретом растительном масле до готовности. Готовое филе охладить и нарезать небольшими кусочками. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой, залить горячей водой (1 стакан), подкисленной лимонным соком, и отварить до мягкости. Слить жидкость в отдельную посуду, а морковь охладить. Лук тонко нашинковать, опустить в горячий морковный отвар на 5–7 минут, затем вынуть и охладить. Смешать в салатнике измельченное филе семги, морковь, лук, консервированный зеленый горошек и мелко нарезанную зелень петрушки. Заправить салат майонезом и подать к столу.

Из палтуса с помидорами

• 400 г филе палтуса, 3 помидора, 2 граната, 2 луковицы, / стакана майонеза, соль по вкусу, 2 веточки петрушки для украшения.

Филе палтуса промыть под холодной проточной водой и отварить в подсоленной воде до готовности, после чего охладить и нарезать крупными кубиками. Лук очистить, вымыть и разрезать каждую луковицу на 8-10 долек. Гранаты надрезать острым ножом, затем разломить руками и осторожно вынуть зерна. Помидоры вымыть и нарезать небольшими дольками. Смешать в салатнике из прозрачного стекла измельченное филе палтуса, лук и зерна граната и заправить майонезом. Готовый салат украсить веточками петрушки.

Из копченых сардин

• 2 сардины горячего копчения, 3 картофелины, 1 морковь, 1 небольшая свекла, 1 пучок зеленого лука, 4 ст. ложки майонеза, 8 свежих листьев салата.

Картофель, морковь и свеклу тщательно вымыть щеточкой и отварить до мягкости, после чего очистить их и нарезать небольшими одинаковыми кубиками. Смешать все овощи в эмалированной посуде и заправить майонезом. Копченые сардины очистить, и отделить филе от костей. Нарезать филе небольшими кусочками. Дно глубокого салатника украсить вымытыми листьями салата, выложить рыбное филе и залить

майонезом. Сверху расположить смесь из овощей. Готовый салат украсить мелко нарезанным зеленым луком.

Из тунца с капустой

• 300 г филе тунца, 1/4 кочана краснокочанной капусты, 1 соленый огурец, 1 луковица, 1/2 стакана майонеза, 3 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу.

Филе тунца хорошо промыть под холодной проточной водой и отварить до готовности с добавлением соли, после чего охладить и нарезать небольшими кусочками. Краснокочанную капусту нашинковать тонкой соломкой и перетереть с солью до появления сока. Соленый огурец нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, ополоснуть и мелко нашинковать. Смешать в салатнике отварное филе тунца, капусту, соленый огурец и лук и заправить майонезом. Готовый салат украсить мелко нарезанной зеленью петрушки.

Из минтая с изюмом и морковью

• 300 г филе минтая, 1/2 стакана изюма без косточек, 2 моркови, 4–5 ст. ложек майонеза, 1 корень сельдерея, 1/2 пучка зеленого лука, соль по вкусу.

Морковь хорошо вымыть щеточкой и отварить до мягкости в небольшом количестве воды, после чего вынуть из отвара, очистить и нарезать маленькими кубиками. Филе минтая хорошо промыть, положить в эмалированную кастрюлю, добавить очищенный и измельченный корень сельдерея и соль, влить воду и отварить до готовности. Готовое филе переложить в дуршлаг, остудить и нарезать небольшими кусочками. Изюм несколько раз промыть в теплой воде и обсушить. Зеленый лук вымыть, стряхнуть воду и мелко порубить. Смешать филе минтая, изюм, вареную морковь и половину зеленого лука и заправить майонезом. Переложить полученную смесь в салатник и украсить оставшимся зеленым луком. Подать салат охлажденным.

Из форели с цветной капустой

• 350 г филе форели, 300 г цветной капусты, 2 помидора, 1/2 стакана майонеза, соль по вкусу, зелень петрушки для украшения.

Филе форели тщательно промыть под холодной проточной

водой и отварить до готовности, посолив по вкусу. Готовое филе остудить и нарезать небольшими кусочками. Цветную капусту разделить на отдельные кочешки и отварить в рыбном отваре до мягкости, после чего откинуть на сито, чтобы стекла жидкость. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу и мелко нарезать.

Смешать в салатнике рыбу, кочешки цветной капусты и помидоры, заправить майонезом, украсить мелко нарезанной зеленью петрушки.

Из креветок с кукурузой

• 300 г отварных очищенных креветок, 4 ст. ложки консервированной кукурузы, 2 яйца, 3-4 ст. ложки майонеза, черный молотый перец на кончике ножа, соль по вкусу, морковь для украшения.

Яйца сварить вкрутую, очистить и мелко порубить. Смешать в салатнике измельченные креветки, яйца и консервированную кукурузу, заправить майонезом, солью и черным молотым перцем.

Готовый салат украсить фигурно нарезанными ломтиками свежей моркови.

Из кальмаров с квашеной капустой

• 1 кальмар весом 0,5 кг, 2 стакана квашеной капусты, 1 луковица, 1/2 стакана оливкового масла, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.

Вытянуть из-под мантии голову и щупальца кальмара, удалить известковый панцирь и чернильные мешки. Острым ножом срезать щупальца над глазами и мелкие зубы между щупальцами. Вымыть под холодной проточной водой тело и щупальца, а все остальные части выбросить. Натереть кальмара солью, промыть, нарезать полосками и отварить. Готового кальмара охладить и нарезать мелкими кусочками.

Квашеную капусту слегка отжать. Репчатый лук очистить и мелко нашинковать. Смешать в салатнике измельченного кальмара, квашеную капусту и лук и заправить смесью оливкового масла, соли и сахара. Готовый салат украсить веточками петрушки и ломтиками фигурно нарезанной свежей моркови.

Из крабов с рисом

• 300 г мяса крабов, 1 стакан рассыпчатого отварного риса, 1 лимон, 4 ст. ложки кунжутного масла, 1 небольшой пучок зеленого лука, соль и черный молотый перец по вкусу, кунжутное масло для жаренья.

Мясо крабов обжарить в разогретом кунжутном масле и охладить. Лимон очистить от цедры и нарезать небольшими ломтиками, удалив из него косточки. Зеленый лук вымыть под холодной проточной водой, отряхнуть и нарезать косыми ломтиками. Смешать в салатнике обжаренное мясо крабов, рассыпчатый рис, ломтики лимона, измельченный зеленый лук и заправить кунжутным маслом, солью и черным молотым перцем.

Вымытую лимонную цедру ошпарить кипятком, нарезать соломкой и выложить поверх готового салата.

Из креветок с апельсинами и сыром

• 0,5 кг свежих креветок, 4 апельсина, 200 г мягкого сыра, 5 ст. ложек лимонного сока, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.

Свежие креветки отварить в подсоленной воде, после чего очистить: удалить головки, усики, панцирь и внутренности. Сложить мясо креветок в эмалированную или стеклянную посуду, полить лимонным соком, перемешать и дать постоять около 15 минут при комнатной температуре. В это время очистить апельсины от кожуры, разделить на дольки, разрезать каждую напополам и удалить пленки и косточки. Мягкий сыр нарезать небольшими кубиками.

Смешать в салатнике мясо креветок, апельсины и сыр и заправить сметаной. Подать к столу сразу же, пока не стек сок из апельсинов.

Из креветок с брынзой

• 300 г крупных отварных креветок, 2 сладких перца красного цвета, 1 сладкий перец желтого цвета, 1 крупный огурец, 3–4 красные луковицы, 400 г брынзы, 2 ст. ложки красного винного уксуса, 6 ст. ложек оливкового или подсолнечного масла.

Сладкий перец очистить от семян, ополоснуть и порезать тонкими полосками. Огурец вымыть и порезать небольшими ломтиками. Очищенный лук нашинковать кольцами. Сыр порезать крупными кубиками. Креветки почистить, соединить со сладким перцем, сыром и луком, полить смесью растительного масла и уксуса, посолить и хорошо перемешать.

Из печени трески с сыром

• 1 банка консервированной печени трески, 2 яйца, 100 г твердого сыра, 1/2 лимона, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени чеснока, 3 ст. ложки майонеза.

Вынуть печень трески из банки, откинуть на сито, чтобы стекло масло, а затем мелко порубить. Яйца сварить вкрутую, очистить и размять вилкой. Твердый сыр натереть на терке. Лимон очистить от кожуры и мелко нарезать, предварительно удалив косточки.

Смешать в салатнике печень трески, яйца, натертый сыр, лимон и заправить майонезом. Готовый салат украсить мелко нарезанной зеленью чеснока.

Из печени трески с рисом и гранатом

• 1 банка консервированной печени трески, 1 гранат, 3 ст. ложки риса, 2 яйца, 1/2 стакана майонеза, 1 ломтик лимона, веточки петрушки для украшения.

Консервированную печень трески вынуть из банки и откинуть на сито, чтобы стекло масло, после чего мелко нарезать. Из риса сварить рассыпчатую кашу. Яйца сварить вкрутую, очистить и размять вилкой. Гранат надрезать острым ножом, разломить руками и осторожно вынуть зерна. Смешать в салатнике консервированную печень трески, рассыпчатый рис, гранатовые зерна и яйца и заправить майонезом. Готовый салат украсить кружочком лимона и веточками петрушки. Дать постоять 15 минут и подать к столу.

Из кальмаров с капустой

• 250 г филе кальмара, 1 яблоко, 100 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 ст. ложка изюма, 3–4 ст. ложки сметаны или майонеза, соль по вкусу.

Филе кальмара промыть, опустить в кипящую подсоленную воду и варить в течение 5 минут, после чего вынуть, охладить и тонко нарезать. Морковь почистить и натереть на крупной терке. Капусту промыть и тонко нашинковать. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины и порезать тонкой соломкой. Подготовленные компоненты соединить с промытым и обсушенным изюмом, заправить сметаной или майонезом, посолить, перемешать, выложить горкой в салатник и подать на

стол.

Из мидий с перцем

• 20 мидий, 6 ст. ложек майонеза, 1 ч. ложка горчицы, 1 маринованный болгарский перец, веточки петрушки для украшения, соль и черный молотый перец по вкусу.

Мидии опустить в кипящую воду, накрыть крышкой и варить на сильном огне в течение 5–6 минут, пока они не раскроются. После этого снять посуду с огня, вынуть мясо из раковин и охладить.

Майонез соединить с горчицей, перемешать до однородного состояния, залить этой заправкой мидий, посолить, поперчить, выложить в салатник, украсить полосками маринованного сладкого перца красного цвета и веточками петрушки и подать на стол.

Из зеленого лука с яйцом и морской капустой

• 500 г зеленого лука, 100 г морской капусты, 2–3 яйца, 100 г майонеза, 2–3 ст. ложки сметаны, зелень петрушки или укропа по вкусу.

Морскую капусту отварить в небольшом количестве воды в печи при средней мощности в течение 10 минут. Зеленый лук мелко нашинковать, смешать с измельченной вареной морской капустой, мелко рубленными вареными яйцами и заправить майонезом, смешанным со сметаной. При подаче 1 2 к столу салат посыпать мелко нарезанной зеленью.

Из кальмаров с яблоками

• 700 г кальмаров, 2 яблока, 2 яйца, 2–3 ст. ложки зеленого горошка, 1/2 банки майонеза.

Кальмаров отварить (3 минуты), очистить и мелко нашинковать. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать пластинками. Сваренные вкрутую яйца порубить. Все компоненты смешать, добавить зеленый горошек и заправить майонезом. Уложить горкой в салатницу, украсить кусочками кальмаров и яблок.

Салаты из сыра и творога

Из сыра, колбасы и овощей

• 200 г твердого сыра, 200 г докторской колбасы, 1–2 огурца (свежих или консервированных), 1–2 помидора,100 г зеленого салата, 1 стакан сметанного соуса (соуса-винегрета или из кефира), соль.

Сыр нарезать соломкой, колбасу, огурцы, помидоры — кубиками, салат — нашинковать. Полученные продукты выложить слоями на блюдо на листья салата и полить соусом.

Из свежих овощей, сыра и ветчины

• 1 крупный пучок свежего зеленого салата, 200 г сыра, 150 г ветчины (или копченой грудинки), 4–5 помидоров, 1 небольшой свежий огурец, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1/2 ч. ложки горчицы, 1 ч. ложка уксуса, соль и петрушка.

Листья зеленого салата нарезать тонкими полосками, остальные продукты — кубиками. Хорошо размешать и заправить приготовленной предварительно заправкой из растительного масла, горчицы, уксуса с добавлением соли. Смесь снова размешать и распределить на порции; каждую порцию посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Из плавленого сыра и яблок

• 200 г плавленого сыра, 75 г репчатого лука, 200 г яблок, 100 г помидоров, 75 г майонеза, соль.

Сыр натереть на крупной терке, лук нашинковать соломкой и некоторое время подержать в холодной кипяченой воде (для удаления горечи); яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками. Продукты перемешать, добавить нарезанные помидоры, посолить и заправить майонезом.

Из печеного сладкого перца с сыром

• 3 стручка сладкого перца, 2 помидора, 1 луковица, 20 г

тертого сыра, зелень петрушки, растительное масло, уксус или лимонный сок.

Перец испечь на сухой сковороде, удалить семена и нарезать. Смешать с нарезанными помидорами, луком и зеленью петрушки. Полить лимонным соком или уксусом, растительным маслом и посыпать тертым сыром. По желанию можно 1 2 добавить нарезанный горький перец.

Из сыра по-французски

• 180 г отварного риса, 1/2 луковицы, 1/2 огурца (можно соленого), 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока, 4 помидора, 1 стакан тертого сыра.

Смешать тертый сыр со сметаной, добавить мелко нарезанный лук, соль, перец. Перемешать с рисом, украсить мелко нарезанным огурцом и четвертинками помидоров и разложить по тарелкам. Сверху можно полить лимонным соком.

Из сыра и овощей

• 200 г голландского сыра, 120 г моркови, 200 г яблок, 120 г сладкого перца, зелень петрушки, соль. Для соуса: 60 г майонеза, 60 г кефира, 20 г горчицы.

Сыр и морковь натереть на крупной терке, яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать дольками, перец нашинковать соломкой. Продукты перемешать, полить соусом и посыпать рубленой зеленью. Приготовление соуса: к майонезу, непрерывно взбивая его, добавить горчицу и кефир.

Из свеклы с сыром и чесноком

• 3 свеклы, 150 г сыра, 3 зубчика чеснока, 1/2 стакана майонеза.

Вареную свеклу нарезать соломкой, добавить мелко нарезанный чеснок и заправить майонезом. Салат уложить в салатницу горкой и посыпать натертым сыром.

Из плавленого сыра и лука

• 250 г картофеля, 3 яйца, 200 г плавленого сыра, 100 г

зеленого лука, 200 г свежих огурцов, 50 г укропа, 200 г майонеза, петрушка, уксус, соль.

Картофель отварить в мундире, очистить, охладить, нарезать ломтиками или мелкими кубиками. Плавленый сыр натереть на крупной терке; яйца, сваренные вкрутую, нарезать кубиками. Свежие огурцы (можно корнишоны, маринованные кабачки или патиссоны) нарезать ломтиками.

Подготовленные продукты сложить в посуду, добавить мелко нарезанный зеленый лук, посолить, заправить майонезом с уксусом, перемешать. Салат при подаче посыпать мелко рубленной зеленью укропа и петрушки.

Из сыра, зеленого лука и чеснока

• 200 г сыра, 3 яйца, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки майонеза, 30 г зеленого лука, соль.

Сыр (российский или голландский) нарезать маленькими кубиками, зеленый лук нашинковать, чеснок истолочь, крутые яйца мелко нарубить, посолить. Все хорошо перемешать и залить майонезом. Салат поставить в холодильник на 20–30 минут. Подать хорошо охлажденным.

Из груш и сыра

• 250 г груш, 250 г полутвердого сыра (или плавленого), майонез, сметана, сладкий красный перец, помидор, соль.

Нарезать соломкой груши и сыр, заправить майонезом, добавить немного сметаны, соли и сахара. Подавать лучше на листе салата. Украсить кусочками сладкого перца и помидоров.

Из творога с зеленым салатом и укропом

• 250 г свежего творога, 400 г зеленого салата, 1 стакан сметаны, сок двух лимонов, пучок укропа, соль, сахар.

Тщательно промытый салат слегка просушить, нарезать тонкой лапшой. В салатницу положить слоями салат, творог, смешанный с мелко рубленым укропом, каждый слой посыпать солью, сахаром и полить лимонным соком. Сверху положить слой салата.

Сметану размешать с рубленым укропом, залить этой смесью салат и поставить на 1–2 часа в холодное место.

Из творога с чесноком

• 200 г мягкого творога, несколько ложек майонеза, 3 зубчика чеснока, 4–5 шт. моркови.

Чеснок мелко нарезать, положить в небольшую глубокую салатницу. Смешать творог с майонезом и выложить в салатницу так, чтобы чеснок остался внизу.

Отдельно подать очищенную и нарезанную на 4 части морковь. Ее едят, макая в творожный соус.

Из творога и картофеля

• 300 г творога, 400 г отварного картофеля, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 головка репчатого лука, 100 г кефира или простокваши, 100 г сметаны, зелень укропа, соль, черный молотый перец.

Творог смешать с нарезанным ломтиками картофелем, мелко рубленными яйцами и луком, кефиром, сметаной, солью и перцем, перемешать и украсить зеленью укропа.

Из мягкого домашнего сыра

• 300 г сыра, 2 яйца, 2 яблока, сметана, соль, укроп.

Сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками, лук и огурцы по отдельности нарезать очень мелко, соединить, добавить майонез, горчицу, соль и хорошо перемешать. При подаче посыпать зеленью или зеленым луком. Этот салат можно использовать для приготовления бутербродов.

Из огурцов с творогом

• 3 огурца, 1/2 стакана нежирного творога, 3 ст. ложки сметаны, 1 пучок петрушки, соль по вкусу.

Огурцы натереть на крупной терке, добавить размятый вилкой творог, мелко нарезанную зелень петрушки, сметану, посолить и хорошо перемешать. Приготовленную массу можно подать в маленьких салатниках или приготовить бутерброды с ржаным хлебом.

Из творога с орехами

• 300 г творога, 200 г ядер грецких орехов, 50 г сахара.

Творог с орехами пропустить через мясорубку, добавить сахар, тщательно перемешать.

Из творога с орехами и чесноком

• 300 г творога, 100 г ядер грецких орехов, 1–2 зубка чеснока, 50 г сливочного масла, измельченная зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

Орехи истолочь, чеснок растереть с солью. Творог соединить с растопленным сливочным маслом, смешать с орехами, чесноком и перцем, посыпать зеленью петрушки.

Из моркови с творогом и корицей

• 200 г моркови, 150 г творога, сахар, корица, айвовый сок.

Очищенную, вымытую морковь натереть на крупной терке и смешать с размятым творогом. Творог должен быть свежим и сухим. Добавить сахар, корицу, айвовый сок. Выложить в салатник, украсить морковью и маринованными фруктами.

Из моркови с творогом и чесноком

• 2 моркови, 400 г творога, 2–3 зубка чеснока, 4 ст. ложки сметаны, зелень петрушки и укропа, перец, соль по вкусу.

Натереть на мелкой терке морковь и тщательно растереть с творогом. Добавить измельченный чеснок, мелко нарезанную зелень, перец, соль и сметану. Хорошо перемешать.

Из редьки и творога

• 1 редька средней величины, 6 ст. ложек творога, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки измельченных ядер грецких орехов, 1/2 ч. ложки сахара, соль по вкусу.

Редьку натереть на терке с крупными отверстиями, добавить смешанный со сметаной творог, рубленые орехи. Заправить салат сахаром, солью и выложить горкой в салатник.

Из творога и редиса

• 200 г творога, 400 г редиса, 100 мл молока, 1 ст. ложка растительного масла, соль, зелень петрушки или укропа.

Редис мелко нарезать, перемешать с творогом, молоком, растительным маслом и солью. Салат украсить зеленью петрушки или укропа.

Из творожной массы с грушами

• 450 г сладкой творожной массы, 3 консервированные груши, 2 ст. ложки молока, 1 ст. ложка сахарной пудры, листья зеленого салата.

В творожную массу добавить молоко и хорошо перемешать. Груши разрезать пополам, серединки выбрать ложкой и заполнить подготовленной творожной массой. Дно салатницы выстлать зеленым салатом, положить груши и посыпать сахарной пудрой.

Из творога с фруктами

• 300 г творога, 150 г свежих или консервированных фруктов, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сахара.

Творог растереть со сметаной и сахаром, придать массе форму конуса, украсить свежими или консервированными фруктами.

Из зеленого лука, сыра и яиц

• 4 ст. ложки рубленого зеленого лука, 400 г твердого сыра, 6 яиц, 2 зубка чеснока, 4 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

Сыр и сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками, перемешать с луком и положить в тарелку с растолченным с солью чесноком. Все хорошо перемешать, залить майонезом и дать постоять на холоде 30 минут.

Из сыра и редиса

• 400 г чайного сыра, 2 пучка редиса, 1 пучок зеленого лука, 1 стакан сметаны, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 головка зеленого салата, сахар, соль.

Редис и лук тщательно вымыть. Редис нарезать тоненькими

кружочками, лук мелко посечь, соединить с сыром и растереть со сметаной, добавить сахар и соль по вкусу.

Приготовленную массу выложить шариками на листья зеленого салата, предварительно побрызгав их лимонным соком с сахаром. Посыпать крупно посеченным яйцом.

Из сыра с яблоками и сельдереем

• 200 г твердого сыра, 2 яблока, 100 г корня сельдерея, 2 ст. ложки майонеза.

Сыр твердых сортов нарезать мелкими кубиками. Яблоки вымыть, срезать с них кожицу, удалить семенную коробочку и также нарезать кубиками. Корень сельдерея отварить и нарезать кусочками. Все составляющие смешать и заправить майонезом. Еще раз перемешать.

Из сыра с виноградом и орехами

• 200 г сыра, 300 г винограда, 100 г грецких орехов, 12 головки кочанного салата, 250 г слив, 1 лук-шалот, 3 ст. ложки масла (из грецких орехов), 4 ст. ложки яблочного сока, 2 ст. ложки лимонного сока, кресс-салат, соль, перец по вкусу.

Салат и фрукты вымыть. Сливы нарезать узкими полосками. Ягоды винограда разрезать пополам и по желанию удалить семена. Салат разделить на отдельные листья и выложить ими четыре тарелки. Ломтики сыра свернуть в трубочки.

Разложить по тарелкам сыр вперемешку с фруктами и половиной орехов.

Лук-шалот очистить и мелко порубить вместе с оставшимися орехами. Влить яблочный и лимонный соки, посолить, поперчить. Медленно влить в соус масло и взбить до кремообразной массы. Заправить салат приготовленным соусом и украсить кресс-салатом.

Из сыра со свежими огурцами

• 400 г твердого сыра, 2 свежих огурца, 3 яблока, салатная заправка по вкусу.

Сыр твердых сортов нарезать мелкими кубиками. Яблоки вымыть, срезать с них кожицу, удалить семенную коробочку и нарезать дольками, огурцы — кусочками. Все перемешать и

полить салатной заправкой.

Из сыра с овощами

• 300 г сыра, 1 свекла, 2 моркови, 2 свежих или консервированных яблока, лимонная кислота, сметана по вкусу.

Очищенные свеклу и морковь измельчить на терке. Яблоки нарезать соломкой. Свеклу заправить лимонной кислотой. Сыр нарезать мелкими кубиками или натереть на крупной терке. Все ингредиенты соединить и заправить сметаной.

Из сыра с грибами

• 400 г твердого сыра, 400 г шампиньонов, 200 г сметаны, черный молотый перец, соль по вкусу.

Сыр нарезать мелкими кубиками. Шампиньоны слегка отварить, нарезать кусочками и смешать с сыром. Заправить солью, перцем и залить сметаной. Все перемешать.

Из свеклы с сыром и чесноком

• 3 свеклы, 150 г сыра, 3 зубка чеснока, 1/2 стакана майонеза.

Свеклу отварить или испечь, остудить, нарезать соломкой, добавить мелко нарезанный чеснок и заправить майонезом. Салат уложить в салатницу горкой и посыпать натертым сыром.

Из моркови с сыром и чесноком

• 2 моркови, 100 г твердого сыра, 2–3 зубка чеснока, 2–3 ст. ложки майонеза.

Морковь натереть на мелкой терке, а сыр — на крупной терке, соединить с морковью, добавить растертый чеснок, заправить майонезом и перемешать.

Из брынзы и баклажанов

• 500 г брынзы, 3 баклажана, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г майонеза, соль и черный молотый перец по вкусу.

Баклажаны очистить от кожицы, нарезать кубиками и

обжарить на разогретой сковороде в растительном масле. Лук мелко нашинковать, брынзу нарезать кубиками и смешать их с охлажденными баклажанами. Посолить, поперчить и заправить майонезом.

Из сыра с редькой и морковью

• 200 г сыра, 1 небольшая редька, 1 морковь, растительное масло или майонез, зеленый лук, тмин, соль по вкусу.

Сыр, редьку и морковь натереть на крупной терке, соединить, посолить, заправить растительным маслом или майонезом. Затем добавить тмин и украсить мелко нарезанным зеленым луком.

Из плавленого сыра с луком и помидорами

• 200 г плавленого сыра, 2 яблока, 1–2 помидора, 1 головка репчатого лука, майонез, соль по вкусу.

Сыр натереть на крупной терке. Репчатый лук нашинковать соломкой и облить холодной кипяченой водой для удаления горечи. Помидоры нарезать дольками. Яблоки очистить от кожицы, удалить семенную коробочку и нарезать ломтиками. Все соединить, приправить солью, заправить майонезом и перемешать.

Из плавленого сыра и сладкого перца

• 100 г плавленого сыра, 3 стручка сладкого перца, 1 соленый огурец, 1 помидор, 1 яйцо, по 2 ст. ложки майонеза и сметаны, сахар, соль, зелень укропа.

Перец очистить от семян, нарезать соломкой. Плавленый сыр натереть на крупной терке. Очищенные от кожицы огурцы и помидоры нарезать соломкой, посолить, заправить сахаром, полить сметаной и майонезом. Все соединить, перемешать, выложить в салатник, посыпать укропом, украсить четвертинками сваренного вкрутую яйца.

Салаты мясные

Из телятины, языка и свеклы

• 200 г телятины, 50 г окорока, 150 г языка, 100 г свеклы, 300 г картофеля, 100 г соленых огурцов, 100 г маринованных грибов, 1 яйцо, 200 г консервированного зеленого горошка, 200 г майонеза или 200 г сметаны, зелень.

Холодные вареные мясо, язык и окорок, вареные картофель и свеклу, очищенные соленые огурцы, маринованные грибы нарезать кубиками. Все компоненты смешать, заправить майонезом или сметаной. Салат оформить зеленым горошком, вареным яйцом и мясом.

Из мяса, огурцов и зелени

• 100 г вареного мяса, 2–3 огурца, 3 вареных яйца, 100 г зеленого лука, зелень укропа и петрушки, 200 г майонеза, соль.

Лук мелко нарезать, потолочь с зеленью и перемешать с нарезанными кубиками огурцами. Посолить и дать постоять. Добавить яйца, мясо и майонез. Все перемешать и посыпать зеленым луком.

Из жареного мяса, картофеля и соленых огурцов

• 250 г жареного или вареного мяса, 3 картофелины, 2 соленых огурца, 2 помидора, 2 вареных яйца, 1 крупное яблоко, 1 вымоченная сельдь, 1 вареная свекла. Соус для салата: 150 г сметаны, 1 ст. ложка хрена, 2 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка горчицы, зелень укропа.

Вареный картофель нарезать кубиками. Яблоко очистить и вынуть сердцевину. Яблоко, свеклу, огурцы, мясо, сельдь нарезать полосками, смешать с картофелем. Из сметаны, уксуса, хрена, горчицы, зелени приготовить соус и залить им салат. Украсить помидорами, огурцами и яйцами.

Из мяса с картофелем, яблоком и огурцом

• 200 г мяса, 3 картофелины, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 2

вареных яйца, 150 г зеленого горошка, 1–2 головки репчатого лука, 150 г майонеза, лимон, зелень укропа или петрушки, перец, соль.

Мясо и картофель отварить. Все продукты нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, соль, перец, лимонный сок, перемешать с частью майонеза. Полить оставшимся майонезом и украсить зеленью.

Из мяса с фасолью и картофелем

• 400 г отварной телятины, 150 г картофеля, 250 г соленых огурцов, 100 г фасоли, 2 яйца, 200 г майонеза, зелень.

Сваренный картофель и огурцы очистить, нарезать кубиками и смешать с нарезанным мясом, вареной фасолью, нарубленными яйцами. Заправить майонезом, украсить зеленью.

Из мяса с зеленью

• 200 г отварного или жареного мяса, 4–5 картофелин, 2 свежих огурца, 100 г зеленого салата, 12 стакана майонеза.

Мясо, вареный картофель и огурцы нарезать ломтиками, все перемешать, залить майонезом. Выложить горкой в салатницу, украсить веточками салата, кусочками огурцов и мяса.

Из мяса с рисом и апельсинами

• 250 г жареной говядины, 1 стакан риса, 2–3 апельсина, 1 ст. ложка крахмала, 300 г майонеза, лимонный сок, соль.

Рис сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть холодной кипяченой водой. Сок апельсина развести водой (1:7), добавить крахмал, вскипятить и сразу смешать с майонезом. Рис, кубики мяса и кусочки апельсина перемешать, сбрызнуть лимонным соком, заправить приготовленным соусом. Подавать охлажденным.

Из говядины, помидоров и зеленого салата

• 200 г говядины, 2 яйца, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, зелень петрушки, листья салата, 30 г майонеза, 20 г салатной заправки, соль, перец.

Отварное мясо нарезать тонкими ломтиками или соломкой,

промариновать в салатной заправке около часа. Помидоры очистить от кожицы, нарезав на половинки, слегка отжать их, а затем нарезать ломтиками, смешать с мясом, добавив мелко нарезанный лук и майонез. Заправить солью, перцем и выложить в салатницу, украсив кружочками круто сваренных яиц, листьями зеленого салата и веточками петрушки.

Из телятины и свинины

• 150 г телятины, 150 г жареной свинины, 3 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, 2 яблока, 200 г майонеза, лимонный сок или уксус, соль, перец.

Все продукты нарезать полосками, полить лимонным соком или уксусом и смешать с майонезом, посыпать перцем и солью.

Из мяса с шампиньонами и луком

• 250 г шампиньонов, 300 г телятины, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка лимонного сока, горчица, перец, соль.

Подготовленные шампиньоны нарезать пластинками, протушить, соединить с нарезанным вареным мясом, добавить мелко нашинкованный лук, горчицу, лимонный сок, посолить, поперчить.

Из языка, риса и зеленого горошка

• 250 г языка, 100 г риса, 200 г зеленого горошка, 2 яйца, 120 г зеленого или репчатого лука, 200 г майонеза, зелень.

Отваренный и очищенный язык нарезать кубиками, смешать с отварным рассыпчатым рисом, добавить зеленый горошек, мелко нарезанный лук, рубленые яйца. Заправить майонезом и украсить зеленью.

Из мяса, языка, картофеля и свеклы

• 200 г готового мяса, 100 г окорока или рулета, 50 г языка, 3 картофелины, 1 свекла, 2 соленых огурца, 100 г маринованных грибов, 2 яйца, 100 г майонеза или горчичной заправки, зелень.

Отварное мясо и язык, окорок или рулет, отварные картофель и свеклу, очищенные от кожицы огурцы и грибы нарезать

кубиками. Продукты соединить и заправить майонезом или горчичной заправкой. Украсить зеленью и яйцом.

Из ветчины, фасоли и лука

• 150 г ветчины, 100 г фасоли, 1 помидор, 80 г зеленого лука, 50 г зеленого салата, уксус, 4-8 ст. ложек растительного масла, сахар, соль.

Фасоль сварить, охладить. Ветчину нарезать кубиками, зеленый лук — дольками, салат — на части. Все перемешать и заправить уксусом, растительным маслом, сахаром, солью. Украсить помидором, листьями салата и зеленым луком.

Из ветчины с макаронами и цветной капустой

• 200 г ветчины, 200 г макарон, 1 кочан цветной капусты, 2 корня сельдерея, 2 моркови,2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 3 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка горчицы, соль.

Отварные морковь и сельдерей нарезать соломкой, капусту разделить на кочешки и отварить в подсоленной воде. К подготовленным овощам и отваренным макаронам добавить нарезанную ветчину, посолить и заправить растительным маслом, уксусом, майонезом и горчицей.

Из сосисок, картофеля и зеленого лука

• 200 г сосисок, 3 картофелины, 100 г лука, 100 г майонеза, зелень укропа или петрушки, сахар, соль.

Отварной картофель и сосиски нарезать кубиками, посолить. Лук мелко нарезать, потолочь с сахаром, перемешать с майонезом. Залить этой смесью салат и посыпать зеленью.

Из мяса, яиц и помидоров

• 500 г мяса или колбасы, 3–4 картофелины, 3–4 соленых огурца, 3–4 ст. ложки зеленого горошка, 2 яйца, 1 банка майонеза, 3–4 помидора, 100 г фруктов, зелень по вкусу.

Вареный картофель нарезать соломкой вместе с солеными огурцами и смешать с майонезом, немного поперчить. Выложить горкой. Сверху обложить кусочками вареного мяса или колбасы,

зеленым горошком, колечками вареных яиц, помидоров и фруктов, посыпать зеленью.

Из цыпленка с грибами и сельдереем

• 300 г мяса цыпленка, 1 стакан грибов, 1 корешок сельдерея, 1 соленый огурец, 100 г майонеза, 2–3 ст. ложки кислого молока, черный перец.

Вареное мясо, отварные грибы, небольшой корешок сельдерея и соленый огурец мелко нарезать; все смешать. Заправить майонезом, разведенным кислым молоком. Сверху салат посыпать черным перцем.

Из ветчины с рисом и зеленым горошком

• 150 г ветчины, 1/2 стакана риса, 1 стакан горошка, 100 г майонеза или 3 ст. ложки растительного масла и 2 ст. ложки уксуса, зелень петрушки, перец, соль.

Мелко нарезанную ветчину смешать с рассыпчатым вареным рисом, горошком и зеленью. Поперчить, посолить по вкусу. Заправить майонезом или смесью растительного масла с уксусом. Готовый салат украсить листочками зеленого салата и кружочками красных помидоров.

Из печени и картофеля

• 4 картофелины, 6 куриных печенок, 1 головка репчатого лука, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

Отварной картофель и жареную печень нарезать, добавить рубленый лук, посолить, заправить растительным маслом.

Из говядины с морковью

• 150 г отварной говядины, 2 вареные моркови, 2 вареных яйца, 3 вареные картофелины, 1 луковица, 4 ст. ложки майонеза, 1 гранат.

Отварную говядину мелко нарезать, уложить ровным слоем на дно сервировочного блюда и полить майонезом. Лук почистить, ополоснуть, нарезать тонкой соломкой и выложить поверх мяса. Сваренные вкрутую и очищенные яйца натереть на

терке или размять вилкой, уложить поверх лука и полить майонезом. Вареную морковь почистить, натереть на крупной терке поверх яиц и тоже полить майонезом. Так же поступить с вареным картофелем. Последним слоем выложить зерна граната. Поставить готовый салат

Из кролика с фасолью

• 400 г мяса кролика, 3 картофелины, 2 огурца, 2–3 вареных яйца, 2 помидора, 150 г майонеза, 150 г консервированной фасоли, 50 г зеленого салата, зелень петрушки, соль.

Картофель сварить в кожуре и очистить. Кролика сварить, отделить мясо от костей. Мясо, картофель, яйца, огурцы, помидоры нарезать ломтиками, зеленый салат и стручки фасоли — на 2–3 части. Все перемешать, посолить, добавить майонез и размешать. Посыпать зеленью.

Из свинины с овощами

• 200 г отварной свинины, 0,5 кг капусты, 1 свекла, 2 моркови, 1 луковица, 4–5 картофелин, 1/2 стакана майонеза, 6 ст. ложек растительного масла, соль по вкусу.

Картофель почистить, нарезать соломкой и обжарить в горячем масле, чтобы получился картофель фри. Морковь и свеклу вымыть, почистить и вместе с вареным мясом нарезать мелкой соломкой. Капусту ополоснуть и тонко нашинковать. Очищенный лук измельчить. Выложить подготовленные продукты слоями в глубокое блюдо или салатник, поливая каждый слой майонезом и подсаливая, в следующем порядке: капуста, морковь, свекла, мясо, лук, картофель. Готовый салат полить сверху оставшимся майонезом, дать пропитаться в течение часа, а потом подать на стол.

Из свинины с грибами и йогуртом

• 400 г отварной нежирной свинины, 200 г свежих шампиньонов, 120 г консервированных ананасов, 1/2 стакана майонеза, 12 стакана йогурта, 4 ст. ложки белого вина, 2 ч. ложки горчицы, 1 пучок листьев салата, соль по вкусу.

Шампиньоны хорошо промыть, опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить в течение 20–25 минут.

Затем вынуть и нарезать небольшими ломтиками. Вареную свинину и отцеженные от жидкости ананасы нарезать маленькими кубиками и перемешать с грибами. Четыре порционных салатника выстелить изнутри листьями салата и равномерно наполнить ананасовым салатом. Соединить йогурт, майонез, белое вино и горчицу, залить этой смесью салат, поставить его на 15–20 минут в холодильник, а затем подать на стол.

Из свиного окорока с хреном

• 200 г вареного свиного окорока, 3 вареных яйца, 3 киви, 1 пучок листьев салата, 2 ст. ложки тертого хрена, 6 ст. ложек сливок, уксус и сахар по вкусу.

Приготовить заправку: хрен соединить со сливками, добавить сахар и немного уксуса и тщательно перемешать.

Вареный свиной окорок нарезать кубиками. Сваренные вкрутую яйца нарезать соломкой. Киви почистить, нарезать ломтиками и осторожно смешать с яйцами и мясом. Листья салата промыть, промокнуть салфеткой, нашинковать небольшими кусочками и выложить ровным слоем на плоское блюдо. На них уложить салат, полить заправкой и

Из цыпленка с рисом

• 2 вареные грудки цыпленка, 1/2 банки консервированных ананасов, 4 ст. ложки отварного рассыпчатого риса, 1 пучок зелени петрушки, 1 ст. ложка сметаны, 5 ст. ложек майонеза, соль по вкусу.

Ананасы отцедить от сока и порезать маленькими кубиками. Половину сока от ананасов смешать с майонезом и сметаной. Грудки мелко нарезать, выложить на сервировочное блюдо и полить майонезной заправкой. Зелень петрушки промыть, обсушить, мелко нарезать, перемешать с отварным рисом, посолить и равномерно разложить поверх мяса. Сверху уложить кусочки ананасов, полить оставшейся заправкой, дать пропитаться в течение 10–15 минут и подать на стол.

Из цыпленка с яблоками

• 200 г отварного филе цыпленка, 2 кисло-сладких яблока, 2

свежих огурца, 4 ст. ложки майонеза, веточки кудрявой петрушки для украшения.

Отварное филе цыпленка и вымытые огурцы нарезать соломкой. Яблоки вымыть, очистить от сердцевины, натереть на крупной терке, перемешать с мясом и огурцами, заправить майонезом, выложить горкой в салатник, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Из языка с сыром

• 200 г отварного языка, 1 морковь, 200 г тыквы, 4–5 вареных яиц, 2 ст. ложки тертого сыра, 1/2 банки консервированной кукурузы, 1 тюбик майонеза.

Язык порезать небольшими кубиками. Морковь и тыкву почистить, ополоснуть и натереть на крупной терке. Сваренные вкрутую яйца порезать тонкими ломтиками или соломкой. Кукурузу отцедить от жидкости. В глубоком салатнике выложить слоями: язык, морковь, яйца, тыкву и кукурузу, повторив слои еще 1–2 раза и поливая каждый слой майонезом. Готовый салат залить оставшимся майонезом, посыпать тертым сыром и поставить не менее чем на 1 час в холодильник для пропитки.

Из сердца с грибами

• 300 г сердца, 200 г свежих шампиньонов, 4 картофелины, 2 соленых огурца, 2 яйца, 1/2 стакана майонеза, 2 ст. ложки растительного масла или маргарина, листья зеленого салата для украшения, соль по вкусу.

Обработанное и подготовленное сердце отварить в кипящей подсоленной воде до готовности, остудить и мелко нарезать. Шампиньоны вымыть, измельчить и поджарить в разогретом растительном масле или на маргарине. Сваренный в мундире и очищенный картофель нашинковать кубиками. Огурцы и сваренные вкрутую яйца натереть на крупной терке и сложить в миску. Смешать субпродукты, грибы, овощи и яйца, посолить, заправить майонезом и перемешать. Затем выложить салат горкой в салатник, украсить

Салаты фруктовые

Из ананасов с сыром и яйцами

• 4–5 колечек консервированных ананасов, 200 г твердого сыра, 2 вареных яйца, 1–2 зубка чеснока, 180 г майонеза.

Сваренные вкрутую яйца почистить и мелко нарезать или растолочь вилкой. Сыр натереть на мелкой терке. Очищенный чеснок пропустить через чесночницу. Ананас отцедить от жидкости, мелко порезать, соединить с остальными продуктами, заправить майонезом и перемешать.

Полученный салат выложить горкой в салатник и подать, украсив полосками сыра и ломтиками ананаса.

Из бананов с картофелем

• 1 банан, 3–4 яблока, 5 картофелин, 4–5 помидоров, 4 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Картофель хорошо вымыть, опустить в кастрюлю с водой и сварить в мундире. Затем слить кипяток, обдать картофель холодной водой, почистить и нарезать кружочками. Яблоки ополоснуть, очистить, удалить сердцевины и нарезать дольками. Вымытые помидоры нарезать ломтиками. Очищенные от кожуры бананы нарезать кружочками.

Подготовленные продукты соединить, осторожно перемешать, посолить, заправить сметаной и поставить на 2–3 часа в холодильник. Перед подачей на стол салат еще раз аккуратно перемешать и выложить в салатник.

Из квашеной капусты с финиками

• 300 г квашеной капусты, 1 стакан фиников, 3/4 стакана изюма, 3/4 стакана сметаны, сахар и соль по вкусу.

Из фиников удалить косточки, а мякоть мелко нарезать. Изюм промыть горячей водой и обсушить. Тонко нашинкованную квашеную капусту отжать от рассола, соединить с изюмом и финиками, заправить сметаной, добавить сахар и соль и хорошо перемешать. Готовый салат уложить в салатник и подать на стол, украсив полосками фиников.

Из апельсинов с грибами

• 2 апельсина, 150 г вареных шампиньонов, 3–4 оливки или маслины без косточек, 2 ст. ложки измельченных грецких орехов, 2–3 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 2–3 ст. ложки оливкового или другого растительного масла, молотый черный перец и соль по вкусу.

Апельсины почистить, разделить на дольки и разрезать каждую на 2–3 части. Вареные грибы нарезать маленькими кусочками. Маслины нарезать мелкой соломкой. Подготовленные продукты соединить, добавить орехи и зелень, полить растительным маслом, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Полученный салат выложить в

Из апельсинов с капустой и яблоком

• 1 апельсин, 1 лимон, 250 г белокочанной или краснокочанной капусты, 1 яблоко, 4 ст. ложки майонеза, веточки петрушки для украшения, соль по вкусу.

Капусту тонко нашинковать, посолить и слегка перетереть руками. Апельсин и лимон очистить от кожуры и нарезать небольшими кубиками. Яблоко очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом, хорошо перемешать, выложить в салатник и подать на стол, украсив зеленью петрушки.

Из груш и сыра

• 4 груши, 100–150 г твердого сыра, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, кинзы или укропа, молотая паприка по вкусу.

Крепкие спелые груши вымыть, удалить сердцевины и вместе с сыром нарезать соломкой или небольшими кубиками. Сметану смешать с майонезом, полить этой заправкой груши и сыр, добавить паприку, перемешать, выложить горкой в салатник, посыпать зеленью и подать на стол.

Из граната с яблоком

• 1 гранат, 1 яблоко, 1 луковица, 2 ст. ложки майонеза.

Гранат почистить, отделяя зерна. Яблоко вымыть, удалить

сердцевину, а мякоть нарезать кубиками. Очищенный лук измельчить, соединить с яблоком и гранатом, заправить майонезом, перемешать, выложить в салатник, украсить зернами граната и подать на стол.

Из винограда с сыром и орехами

• 300 г винограда, 250 г слив, 200 г сыра, 2/3 стакана очищенных грецких орехов, 1 маленький пучок листьев салата, 1 маленькая луковица, 4 ст. ложки яблочного сока, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки орехового или рафинированного растительного масла, молотый черный перец и соль по вкусу.

Сливы вымыть, вынуть косточки, а мякоть порезать полосками. Виноград промыть, отделить ягоды от веточек, разрезать их на половинки, удалить косточки, соединить со сливами и половиной крупно поломанных орехов и осторожно перемешать. Сыр нарезать небольшими тонкими ломтиками, свернуть их в трубочки и выложить на 4 тарелки, застеленные листьями салата. Сверху выложить фруктовый салат.

Приготовить заправку: лук почистить и измельчить вместе с оставшимися орехами. В полученную массу влить яблочный и лимонный соки, добавить соль и молотый перец и тщательно перемешать. Затем, размешивая, медленно влить в соус ореховое масло и взбить заправку до получения кремообразной массы. Полученной смесью полить салат, украсить листьями кресс-салата и подать на стол.

Из яблок с черносливом

• 2–3 яблока, 3 мандарина, 100 г чернослива, 4 ст. ложки майонеза, 4 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка сахарной пудры, 2 ст. ложки измельченной зелени сельдерея.

Чернослив промыть, залить горячей водой на 10 минут, затем вынуть, удалить косточки, а мякоть нарезать соломкой. Мандарины почистить и разобрать на дольки. Яблоки очистить, удалить сердцевины, нарезать соломкой и смешать с мандаринами и черносливом.

Приготовить заправку: сметану смешать с майонезом, сахарной пудрой и сельдереем.

Этой смесью полить салат, украсить его дольками мандарина и подать на стол.

Из фруктов с языком и клубникой

• 2 киви, 250 г клубники, 200 г консервированных ананаса или папайи, 400 г отварного языка, сок одного лимона, 8 листочков мяты, 4 ст. ложки нежирных сливок, 1 ч. ложка тертого свежего имбиря, 1/4 ч. ложки соли.

Охлажденный отварной язык нарезать маленькими ломтиками. Киви очистить, разрезать вдоль пополам и половинки нарезать тонкими ломтиками. Клубнику вымыть, удалить плодоножки, обсушить и разрезать на 2 или 4 части. Ананасы или папайю порезать на ломтики и выложить по краю сервировочных тарелок. Язык осторожно перемешать с киви, клубникой, лимонным соком, имбирем и солью, выложить на середину тарелки и добавить в каждую порцию по 1 ст. ложке сливок. Готовый салат украсить листиками мяты и подать на стол.

Из яблок с кукурузой

• 2 крупных кислых яблока, 1 луковица, 3–4 ст. ложки консервированной кукурузы, 3–4 ст. ложки майонеза, зелень петрушки для украшения.

Яблоки вымыть, удалить сердцевины, а мякоть натереть на крупной терке. Очищенную луковицу измельчить, перемешать с яблоками и кукурузой, оставив немного зерен для украшения, и заправить майонезом. Готовый салат выложить на плоское блюдо, разровнять поверхность и украсить веточками петрушки и кукурузными зернами.

Из овощей с яблоками и крыжовником

• 2 яблока, 200 г цветной капусты, 3 небольших помидора, 2–3 огурца, 2 ст. ложки крыжовника, 4 ст. ложки сметаны, 4–5 листьев салата, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Цветную капусту промыть, разделить на маленькие кочешки, сварить в подсоленной воде до мягкости, потом вынуть шумовкой и остудить. Огурцы и помидоры вымыть и нарезать небольшими тонкими ломтиками. Крыжовник промыть, удалить хвостики и разрезать пополам. Яблоки вымыть, удалить сердцевины и нарезать ломтиками. Листья салата вымыть, отряхнуть и крупно нарезать или порвать руками, соединить с овощами, яблоками и крыжовником, заправить сметаной и хорошо перемешать.

Готовый салат выложить в салатник, посыпать зеленью петрушки, украсить крыжовником и подать на стол.

Из бананов с яблоками и виноградом

• 2 банана, 2 яблока, 3 колечка консервированного ананаса, 1 кисть винограда без косточек, 3/4 стакана сметаны, 3–4 ст. ложки сгущенного молока, листья салата для украшения.

Виноград промыть и отделить ягоды от веточек. Ананас нарезать маленькими кусочками. Очищенные от кожуры бананы нарезать мелкими кубиками. Яблоки очистить, удалить сердцевины и тоже нарезать маленькими кубиками. Подготовленные продукты соединить и осторожно перемешать.

Сметану тщательно перемешать со сгущенным молоком, залить этой смесью салат, еще раз тщательно перемешать и поставить на 30–40 минут в холодильник. После этого выложить салат в салатник, украсить листьями салата и подать на стол.

Из бананов с фундуком

• 4 спелых банана, 1 стакан измельченных лесных орехов, 3/4 стакана взбитых сливок, 4 ст. ложки шоколадного сиропа.

Бананы очистить от кожуры, нарезать кружочками, равномерно разложить в 4 креманки или вазочки, добавить взбитые сливки и осторожно перемешать. Готовый салат посыпать лесными орехами, полить шоколадным сиропом и сразу же подать.

Из дыни с бананами

• 1 дыня, 3 банана, 3 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки жидкого меда, 3 ст. ложки очищенных грецких орехов или арахиса.

Грецкие орехи разобрать на четвертинки и слегка поджарить на сухой сковороде, затем остудить и измельчить. Обжаренный арахис охладить, очистить от тонкой кожицы и растолочь. Дыню и бананы очистить от кожуры и нарезать: бананы — кружочками, а дыню — небольшими кубиками.

Приготовить заправку: мед перемешать с лимонным соком, полить этой смесью выложенные в вазу или салатник фрукты, осторожно перемешать, посыпать сверху орехами и подать салат на стол.

Из дыни с тыквой

• 1 дыня (500–700 г), 200 г спелой мякоти тыквы, 2 яблока, 2 ст. ложки жидкого меда, 3 ст. ложки лимонного сока.

Дыню вымыть, разрезать пополам, ложкой удалить семена и волокнистую ткань, срезать кожуру, а мякоть нарезать небольшими кубиками. Очищенную от кожицы и семян тыкву тоже нарезать кубиками. Яблоки вымыть, удалить сердцевины, нарезать небольшими тонкими ломтиками и перемешать с дыней и тыквой.

Заправить смесью лимонного сока и меда, тщательно перемешать, выложить в салатник, выдержать полчаса в холодильнике и подать.

Из хурмы с дыней и сыром

• 2–3 спелые хурмы, 150–200 г мягкого сыра, 200–250 г мякоти дыни, 200 г мякоти тыквы, 4–5 ст. ложек апельсинового сока, листики мяты для украшения, сахар по вкусу.

Хурму вымыть и нарезать тонкими ломтиками или кубиками, удаляя косточки. Дынную и тыквенную мякоть без кожуры и семян нарезать небольшими кусочками. Мягкий сыр нарезать маленькими кубиками или натереть на крупной терке. Подготовленные продукты соединить, полить апельсиновым соком, посыпать сахаром и хорошо перемешать.

Готовый салат выложить горкой в салатник, поставить на полчаса в холодильник, чтобы салат пропитался, а потом подать на стол, украсив листиками мяты.

Из сухофруктов с коньяком

• 200 г сушеных фиников, 200 г сушеного инжира, 150–200 г сладкого миндаля, 1 кисть винограда без косточек, 1/4 стакана коньяка.

Инжир и финики без косточек нарезать маленькими кусочками. Виноград освободить от веточек. Миндаль ошпарить кипятком, очистить от тонкой кожицы и крупно растолочь или нарезать. Подготовленные компоненты соединить, полить коньяком, хорошо перемешать, выложить в вазочку или салатник и подать на стол.

Из сухофруктов со сливками

• 3/4 стакана изюма, 3/4 стакана урюка, 3/4 стакана чернослива без косточек, 1 стакан сливок, 6 ст. ложек клубничного сиропа.

Сухофрукты промыть, урюк и чернослив нарезать кусочками, залить теплой водой и оставить на полчаса, после чего слить. Подготовленные продукты перемешать и выложить в порционные вазочки или салатники.

Охлажденные сливки взбить в пышную массу, залить ими салат, полить десерт клубничным сиропом и подать на стол.

Из фиников с яблоками

• 15–20 засахаренных фиников, 2 яблока, 1 лимон, 2 ст. ложки жидкого меда.

Из фиников вынуть косточки, а мякоть нарезать небольшими кусочками. Лимон вымыть горячей водой и срезать с него тонкими спиральными полосками цедру. Мякоть лимона разрезать пополам, выжать из одной половины сок, а вторую — мелко нарезать. Яблоки вымыть, удалить сердцевины, нарезать небольшими кубиками и полить лимонным соком. Затем соединить яблоки с лимонной мякотью и финиками, добавить мед и хорошо перемешать. Готовый салат выложить в салатник, слегка охладить и подать на стол.

Из лимонов с тыквой

• 2 лимона, 300 г сладкой мякоти тыквы, 3–4 ст. ложки жидкого меда.

Очищенную от кожицы и семян сладкую тыкву нарезать маленькими кубиками. Лимон хорошо вымыть горячей водой, вытереть и вместе с кожурой мелко нарезать, удаляя косточки. Подготовленные компоненты соединить, перемешать, полить медом и еще раз перемешать. Готовый салат выложить горкой в салатник, дать пропитаться 10–15 минут, а

Из яблок и груш с виноградом

• 1 яблоко, 1 груша, 3–5 слив, 1 небольшая кисть винограда, 3/4 стакана сахара, 2–3 ст. ложки лимонного сока, 3–4 ст. ложки

виноградного вина или сливок, 3–4 ст. ложки очищенного миндаля.

Яблоко и грушу промыть, очистить, удалить сердцевины и нарезать маленькими кубиками. У вымытых слив удалить косточки, а мякоть нарезать небольшими кусочками. Виноград ополоснуть, отделить ягоды от кисточек и разрезать каждую виноградину пополам, удаляя косточки. Подготовленные фрукты и виноград сложить в салатник, посыпать сахаром, полить лимонным соком, перемешать и залить вином или покрыть взбитыми в крепкую пену сливками. Сверху салат посыпать измельченным миндалем и подать на стол.

Из яблок и груш с шоколадом

• 3 яблока, 3 груши, 1 ст. ложка изюма, 2–3 ст. ложки лимонного сока, 3/4 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка тертого шоколада, 1 ч. ложка измельченного миндаля.

Изюм промыть теплой водой и обсушить. Яблоки и груши вымыть, удалить сердцевины и нарезать небольшими тонкими дольками. Подготовленные фрукты соединить с изюмом и миндалем, полить смесью лимонного сока с сахаром, слегка перемешать и поставить на 20 минут в холодильник. После этого салат еще раз перемешать, выложить горкой в салатник, посыпать тертым шоколадом и подать на стол.

С мороженым и орехами

• 2 банана, 2 апельсина или 3–4 мандарина, 2 яблока, 100 г размягченного мороженого (лучше пломбира), 3/4 стакана измельченных грецких орехов, листики мяты для украшения.

Апельсины или мандарины почистить, разобрать на дольки и разрезать их в зависимости от размера пополам или на 4–5 частей, удаляя косточки. Очищенные от кожуры бананы нарезать небольшими кубиками. Яблоки очистить, удалить сердцевины и нарезать маленькими кусочками. Подготовленные фрукты соединить и осторожно перемешать. Затем добавить мягкое мороженое и орехи, тщательно перемешать, разложить по порционным вазочкам и поместить на 2 часа в холодильник. Готовый салат подать на стол, украсив листиками мяты.

С мороженым и шоколадом

• 2–3 колечка ананаса, 1 грейпфрут, 2 банана, 2 груши, 100 г размягченного мороженого, 2 ст. ложки тертого шоколада.

Ананас вынуть из сиропа и нарезать на небольшие кубики. Грейпфрут почистить, разобрать на дольки, снять с них пленки и порезать на довольно крупные кусочки. Очищенные от кожуры бананы нарезать маленькими кусочками. Груши очистить от кожуры и сердцевины и нарезать кубиками. Подготовленные фрукты соединить, слегка перемешать, добавить размягченное мороженое и еще раз хорошо перемешать. Готовый салат выложить горкой или в виде шариков в порционные вазочки, поставить на 2 часа в холодильник, а потом подать на стол.

С орехами и киви

• 1 банка консервированных ананасов, 4 киви, 2 банана, 2 ст. ложки измельченных грецких орехов, 2 ст. ложки сахарной пудры, 2 пакетика ванильного сахара, 3 ст. ложки лимонного сока, фруктовый сироп.

Колечки ананаса отцедить от сиропа и нарезать мелкими кусочками. Бананы и киви почистить и нарезать небольшими кубиками. Подготовленные фрукты соединить, осторожно перемешать, добавить орехи, сахарную пудру и ванильный сахар, заправить салат лимонным соком и фруктовым сиропом и еще раз перемешать. Готовый салат выложить горкой в салатник и через 30 минут подать на стол.

С черносливом и йогуртом

• 2 апельсина, 2 банана, 1 стакан чернослива, 1 лимон, 3/4 стакана измельченных грецких орехов, 1 3/4 ст. ложки жидкого меда, 3/4 стакана фруктового йогурта.

Чернослив промыть, опустить на 5 минут в кипящую воду, затем вынуть, удалить косточки, а мякоть нарезать маленькими кусочками. Апельсины очистить от кожуры и белых волокон, разобрать на дольки и разрезать каждую на 2–3 части, удаляя косточки. Очищенные бананы нарезать небольшими кубиками. Измельченные продукты сложить в миску, добавить мед, сок лимона, грецкие орехи и немного сладкого красного вина (по желанию), заправить йогуртом, осторожно перемешать и сразу же подать на стол.

Со сгущенным молоком

• 1 яблоко, 1 груша, 2 банана, 1 кружочек консервированного ананаса, 1 кисть винограда без косточек, 3/4 стакана сметаны, 3–4 ст. ложки сгущенного молока, листики мяты для украшения.

Виноград ополоснуть и отделить ягоды от веточек. Бананы очистить от кожуры и нарезать маленькими кусочками. Яблоко и грушу вымыть, удалить сердцевины и вместе с ананасом порезать небольшими кубиками. Подготовленные фрукты сложить в миску, добавить виноград, залить смесью из сметаны и сгущенного молока, перемешать и выложить в салатник. Готовый салат украсить листиками мяты и подать охлажденным.

Салаты витаминные

Из сельдерея с морковью

• 1 стакан нашинкованных черешков или корнеплодов сельдерея, 1/2 стакана нашинкованной моркови, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, зелень петрушки, соль.

Очищенные от кожицы черешки или нашинкованные корнеплоды сельдерея, а также нашинкованную морковь посолить, заправить майонезом или растительным маслом и уксусом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Из сельдерея с крапивой

• 5 корней сельдерея, 1 луковица, 25 г листьев крапивы, 12 стакана кефира, соль.

Корень сельдерея помыть, натереть на крупной терке, добавить нарезанный репчатый лук, мелко нарезанные листья крапивы, кефир, соль, зелень укропа.

Из сладкого перца

• 150 г перца, 15 мл растительного масла, лимонная кислота (уксус), чеснок, соль.

Перец испечь, выложить в кастрюлю, посолить и оставить до охлаждения. Очистить от кожуры, обмакнуть в соус и выложить на блюдо. Для соуса: растительное масло, соль, уксус или лимонную

Из редиса, помидоров и лука

• 400 г редиса, 300 г помидоров, 100 г зеленого салата, 80 г зеленого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 ст. ложки уксуса, зелень петрушки, соль по вкусу.

Очищенный редис нарезать кружочками, добавить промытые и нарезанные дольками помидоры, мелко нарезанный зеленый лук, перебранный нарезанный салат, уксус, смешанный с растительным маслом и солью, все перемешать, выложить в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Из редьки, моркови и яблок

• 100 г редьки, 50 г моркови, 50 г яблок, 50 г сметаны, 15 г зелени, соль.

Натереть редьку, морковь и яблоки на крупной терке, перемешать, посолить, полить сметаной, посыпать зеленью.

Из огурцов и сладкого перца

• 150 г огурцов, 100 г сладкого перца, 25 г сметаны.

Огурцы нарезать кубиками, перец сладкий посечь мелкой соломкой, смешать, заправить сметаной.

Из свежих огурцов с яблоком

• 2 огурца, 2 яблока, 2 ст. ложки сметаны, 1 вареное яйцо, соль.

Огурцы и яблоки натереть на крупной терке, посолить и заправить сметаной. Сверху посыпать вареным рубленым яйцом.

Из спаржи с клубникой

• 500 г спаржи, 250 г мелкой клубники, 3–4 ст. ложки майонеза, лимонный сок, соль. Спаржу очистить от волокон, промыть, залить кипящей подсоленной и подслащенной

водой, сварить, процедить, нарезать кусочками длиной 2 см. Охладить, сбрызнуть лимонным соком. Зрелую клубнику перебрать, очистить, помыть и соединить со спаржей, слегка перемешав с майонезом.

Из спаржи и цветной капусты

• 100 г спаржи, 60 г цветной капусты, 30 г сливок, зелень, соль.

Очищенные и связанные в пучки побеги спаржи и капусту отварить в подсоленной воде. После готовности вынуть, процедить, нарезать кусочками, уложить в салатницу. Подавать к столу со сливками, посыпав рубленой зеленью.

Из щавеля

• 200 г щавеля, 2 кислых яблока, 1 луковица или зубок чеснока, 1 ст. ложка зелени петрушки, 1/2 стакана сметаны, соль, уксус.

Щавель промыть, нарубить, смешать с натертыми яблоками (с кожурой), чесноком или луком, а также с нарубленной зеленью петрушки, добавить соль, уксус или сок лимона и заправить сметаной или майонезом.

Из моркови и яблок

• 250 г моркови, 100 г яблок, 4 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка уксуса, 1 ст. ложка зелени петрушки, соль.

Морковь и яблоки очистить, нарезать соломкой, положить в тарелку, полить сметаной, уксусом, посолить. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Из помидоров с орехами

• 150 г помидоров, 25 мл растительного масла, 15 г зелени, 5 шт. грецких орехов, соль, перец.

Помидоры нарезать, лук мелко посечь, посолить, поперчить, смешать с измельченными орехами и растительным маслом. Поставить на холод на полчаса. Перед подачей посыпать зеленью.

Из молодого шпината

• 150 г молодого свежего шпината, 30 г лукового пера, 15 г меда, 1 ст. ложка растительного масла, лимонный или другой кислый сок по вкусу, маслины.

Шпинат вымыть под холодной водой и очистить только от корешков. Нарезать полосками шириной не более 1 см. Добавить мелко нарубленный зеленый лук. Заправить салат медом и лимонным соком, полить растительным маслом. Украсить маслинами.

Из фасоли со сладким красным перцем

• 2 1/2 стакана фасоли, 1/2 стакана воды, 2 ст. ложки уксуса, 4 красных перца, 1 пучок укропа, 3 ст. ложки растительного

масла, соль.

Фасоль тушить в небольшом количестве уксуса, разбавленного водой. Доведя до готовности, посолить. Когда фасоль остынет, смешать с нарезанным в виде лапши красным перцем. Посыпать мелко нарезанным укропом. Заправить растительным маслом.

Из зеленого салата с огурцом, помидорами, майонезом и сметаной

• 3 кочешка салата, 1 маленький огурец, 2 помидора, 1 ч. ложка зелени укропа, 3 ч. ложки майонеза, 1 ст. ложка сметаны, соль, лимонный сок.

Промытые и обсушенные листья зеленого салата положить в салатницу. Огурец вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками; вымытые помидоры нарезать также ломтиками; слегка перемешать. Уложить на листья салата, майонез смешать со сметаной, добавить по вкусу соль, лимонный сок. Заправить салат. Посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Из рубленой зелени со сметаной

• 100 г зелени укропа, шпината, петрушки или 150 г зеленого лука, 1/3 стакана сметаны, соль.

Молодую зелень укропа, шпината, петрушки или зеленый лук тщательно промыть в воде, облить холодной кипяченой водой и дать воде стечь. Шпинат и зелень петрушки мелко порубить, остальную зелень мелко нарезать. В измельченную зелень добавить немного соли, перемешать со сметаной.

Из зеленого салата с орехами и сливками

• 3 кочешка салата, 3 грецких ореха, 1/3 стакана сливок.

Промытые и обсушенные листья зеленого салата положить в салатницу. Орехи крупно раздробить, смешать со сливками, посолить и заправить салат.

Из кочанного салата с йогуртом и укропом

• 100 г кочанного салата, 50 г йогурта, подсолнечное масло,

соль, укроп.

Кочанный салат разобрать на листочки, хорошо промыть под струей воды, полить подсолнечным маслом и сверху йогуртом. Украсить измельченным укропом. К кочанному салату можно добавить очищенное мелко нарезанное яблоко, толченые орехи. В качестве заправки можно использовать также сметану.

Из свеклы, фасоли и яблок

• 1 свекла, 1 стакан фасоли, 2 яблока, 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 ст. ложки уксуса, соль, перец по вкусу.

Свеклу отварить, очистить, нарезать кубиками, смешать с вареной фасолью, очищенными и нарезанными кубиками яблоками, растительным маслом, уксусом, солью, перцем. Подготовленную массу выложить горкой на тарелку и сверху украсить узкими пластинками свеклы.

Из белокочанной капусты с яблоками и морковью

• 1 небольшой кочан капусты, 2 яблока, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 1/2 стакана сметаны, соль, сахар, уксус, перец по вкусу.

Капусту мелко нашинковать, добавить соль, уксус, нагреть, непрерывно помешивая, пока вся капуста не осядет на дно. Затем процедить сок, добавить нашинкованные свежую морковь и репчатый лук, нарезанные соломкой яблоки, сметану, сахар, перец.

Из краснокочанной капусты и яблок

• 200 г краснокочанной капусты, 100 г яблок, 20 г репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, цедра лимона, тмин на кончике ножа.

Яблоки и капусту, помыв, нашинковать тонкими полосками. Добавить натертый лук, лимонный сок, мелко натертую лимонную цедру и растертый тмин. Размешать салат и поместить в закрытый сосуд. Через полчаса подавать на стол, полив маслом.

Из свекольных листьев

• 200 г молодых свекольных листьев, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Молодые свекольные листья отделить от черешков, промыть, обсушить и нарезать соломкой. Черешки листьев порубить, проварить 2–3 минуты и охладить. Листья посолить, слегка помять и дать постоять в прохладном месте 15–20 минут, после чего смешать с черешками, посыпать мелко нарубленным репчатым луком и полить растительным маслом.

Из вареной спаржи

• 500 г стеблей спаржи, 200 г зеленого лука, растительное масло, зелень, уксус, соль по вкусу.

Стебли спаржи средней толщины нарезать кусочками, положить в небольшое количество кипящей воды, добавить немного соли, уксуса и потушить. Затем добавить мелко нарезанный лук и растительное масло, украсить салатом и петрушкой.

Из тыквы с кислым молоком

• 200 г тыквы, 2 небольших яблока, 1/2 стакана кислого молока, 3 ст. ложки сахара, 1 пакетик ванилина, 1 ст. ложка лимонного сока, кусочек сельдерея, орехи.

Очистить и промыть тыкву, натереть ее на мелкой терке. Поверх тыквы натереть кусочек сельдерея. Очистить, натереть на крупной терке яблоки и смешать с тыквой. Залить смесью кислого молока, взбитого с сахаром. Добавить ванилин и лимонный сок или немного винной кислоты. Размешать салат, выложить в подходящую посуду и посыпать крупно растолченными ореховыми ядрами.

Из ягод черной смородины и моркови

• 100 г смородины, 2 моркови, 2 ст. ложки сметаны, сахар.

Морковь помыть, натереть на крупной терке, добавить вымытые ягоды смородины, сахар и заправить сметаной.